

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode *poor eksperimen*. Metode penelitian eksperimen merupakan sebuah metode yang satu-satunya jenis penelitian yang secara langsung mencoba untuk mempengaruhi suatu variabel tertentu, dan ketika diterapkan dengan tepat, itu adalah jenis terbaik untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat. Dalam sebuah penelitian eksperimen, peneliti melihat aspek dari setidaknya satu *dependent variable* pada satu atau lebih *independent variable* (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 1993:265).

Dari pernyataan Fraenkel, dkk, dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki satu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Harus terdapat dua faktor yang dicobakan, yaitu variabel bebas adalah latihan asana yoga yang untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variabel terikatnya yaitu peningkatan *Self-Control* dan *Quality of Life*. Desain penelitian yang digunakan yaitu *The One-Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen (1993:271), dalam desain penelitian ini, menggunakan dua kelompok subjek yang diukur atau diamati sebanyak dua kali. Pengukuran pertama berfungsi sebagai pre-test dan yang kedua sebagai post-test. Diagram dari *The One-Group Pretest-Posttest Design* ditunjukkan pada table berikut ini:

Tabel 3. 1

Desain Penelitian The One-Group Pretest-Posttest Design

O_1	X	O_2
<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>

3.2 Partisipan

Partisipan dari penelitian ini adalah mahasiswi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI dengan jumlah sampel sebanyak 28 orang. Adapun instruktur profesional yang ikut dalam penelitian ini yaitu sebanyak satu orang. Selain itu penelitian ini juga dibantu oleh petugas lapangan sebanyak 2 orang yang memiliki tugas membantu

mempersiapkan kelangsungan penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 120 orang. Karakteristik dari partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI dengan rentang usia 17-25 tahun.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Arikunto, 2006). Dalam populasi semua individu memiliki karakter tertentu yang setidaknya memiliki satu atau beberapa karakter yang dapat membedakan dengan populasi lainnya (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok Mahasiswi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI dengan jumlah populasi sebanyak 120 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen (1993:79), menyampaikan bahwa sampel dalam penelitian adalah kelompok, individu atau objek tempat memperoleh informasi. Sampel merujuk pada proses pemilihan individu, kelompok atau objek penelitian yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Sampel ditentukan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dimana sampel diambil dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan penentuan jumlah sampel pada penelitian eksperimen, menurut Gay, (1992) mengatakan bahwa pada penelitian eksperimen, jumlah sampel minimum per grup adalah 15 subjek atau orang. Maka dari itu, sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebanyak 28 orang mahasiswi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI. Adapun karakteristik dari sampel yaitu mahasiswi aktif Ilmu Keolahragaan FPOK UPI yang berusia 17-25 tahun.

3.4 Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa angket (kuesioner) karena dipandang lebih fleksibel dan relative mudah digunakan serta mudah untuk mendapatkan responden dalam jumlah yang cukup besar. Kuesioner yang didesain dengan baik dapat mengumpulkan informasi sesuai dengan hasil yang diinginkan oleh peneliti. Peneliti menggunakan kuesioner yang sudah ada hanya saja peneliti

menyesuaikan dengan penelitian yang diambil atau dengan kata lain mengadopsi kuesioner yang sudah ada. Tentunya sebelum angket tersebut disebar, perlu adanya uji validitas dan realibilitas kuesioner tersebut terlebih dahulu. Instrumen penelitian merupakan suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Penelitian ini menggunakan dua instrument angket atau kuesioner. Yang pertama kuesioner yang diadaptasi dari *Self-Control Scale* dari Tangney tahun 2004 dan kuesioner *WHO Quality of Life Scale-100* dari World Health Organization (WHO) tahun 1995.

3.4.1 *Self-Control Scale*

Kuesioner ini dirancang berdasarkan model *self-control* teoritis, yang didasarkan pada dua asumsi menurut Necka, (2015) yaitu sebagai berikut:

Pertama, kita dapat membedakan dua jenis *self-control*: reaktif dan proaktif. *Self-control* reaktif adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan perilaku sendiri dengan persyaratan eksternal, terutama terhadap larangan. *Self-control* proaktif adalah kemampuan seseorang untuk menetapkan tujuan diri sendiri dan mencapainya terlepas dari hambatan dan batasan. Kedua, *self-control* membutuhkan rekonsiliasi banyak kecenderungan perilaku beragam, yang sesuai dengan tujuan yang dikejar oleh orang tersebut, dan tujuan ini, pada gilirannya, sesuai dengan kebutuhan orang tersebut.

Contoh terbaik dari jenis *self-control* ini adalah penghambatan respons yang tidak diinginkan, yang memanifestasikan dirinya dalam melawan godaan atau menahan diri dari membuat komentar yang tidak menyenangkan kepada orang-orang. Dalam hal ini, kita berbicara secara sehari-hari tentang *self-control*, kehati-hatian, atau kesederhanaan. Sebaliknya, pada *self-control* proaktif, kita berbicara bahasa sehari-hari tentang ketekunan, konsistensi dalam tindakan, dan pandangan jauh ke depan. Kuesioner ini terdiri dari 36 pernyataan dimana 13 pernyataan termasuk pengukuran *Brief Self-Control* dan 23 pernyataan terbalik. Pada *Self-Control Scale* ini pernyataan mengacu kepada berbagai aspek *self-control* seperti menahan diri dari perilaku yang tidak memadai, menekan pikiran yang tidak diinginkan, beralih antara tugas dan tindakan, mengatasi setidaknya dua tugas yang dilakukan secara bersamaan, mengingat kewajiban sendiri, serta mengingat rencana dan niat sendiri (Tangney et al., 2004).

Tabel 3. 2

Komponen Kuesioner Self Control

No	Komponen	Sub-Komponen	No. Pernyataan
1	Disiplin	Menahan diri dari perilaku yang tidak pantas	4
2	Mempertimbangkan suatu hal	Beralih antara tugas atau tindakan	12, 9, 11
3	Mengatur pola perilaku	1. Menekan pikiran yang tidak diinginkan 2. Mengatasi dua tugas secara bersamaan	1,2, 3, 5, 6, 14, 15, 18
4	Penilaian terhadap regulasi diri	Mengingat kewajiban sendiri	7, 16
5	Penilaian terhadap kemampuan diri sendiri	Mengingat rencana dan niat sendiri	8, 10, 13, 17

Tentunya sebelum keusioner digunakan, alangkah baiknya melakukan uji validitas dan reliabilitas pada kuesioner tersebut. Adapun hasil uji reliabilitas pada kuesioner self-control ini yaitu nilai *Cronbach Alpha* $\alpha=0.815$ dengan jumlah item validasi sebanyak 18 item.

Tabel 3. 3

Norma Tingkat Self-Control

Rendah	Sedang	Tinggi
< 42	$42 \leq SC < 68$	≥ 68

3.4.2 WHO *Quality of Life Scale-100*

Kuesioner WHOQOL-100 dikembangkan secara bersamaan di 15 pusat lapangan di seluruh dunia. Instrumen ini dikembangkan oleh *World Helath Organization* (WHO) pada tahun 1995. Aspek penting dari *quality of life* dan cara pertanyaan mengenai *quality of life* disusun berdasarkan pernyataan yang dibuat oleh pasien dengan berbagai penyakit, oleh orang yang sehat dan oleh para ahli

kesehatan. Instrument WHOQOL berfokus pada pandangan individu tentang kesejahteraan mereka, memberikan perspektif baru tentang penyakit atau kesehatan yang tengah dirasakan (World Health Organization, 2019). Inti dari instrument ini yaitu dapat menilai *quality of life* dalam berbagai situasi dan kelompok populasi serta memungkinkan untuk menilai lebih rinci dari populasi tertentu, misalnya pasien kanker, pengungsi, orangtua dan mereka yang memiliki penyakit tertentu seperti HIV/AIDS (WHOQOL, 1998). Hasil reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach Alpha sebesar $\alpha=0.960$, dengan jumlah item yang tervalidasi sebanyak 68 item.

Tabel 3. 4

Norma Tingkat Quality of Life

Rendah	Sedang	Tinggi
< 158.67	$158.67 \leq \text{QoL} < 249.33$	≥ 249.33

Struktur WHOQOL-100 mencerminkan isu-isu oleh sekelompok pakar ilmiah dan juga orang awam di masing-masing pusat lapangan dianggap penting untuk *quality of life*. Enam domain luas *quality of life* dan dua puluh empat aspek yang dibahas. Empat item disertakan untuk setiap aspek, serta empat item umum yang mencakup *Quality of Life* dan kesehatan keseluruhan subjektif, menghasilkan 100 item dalam penilaian. Semua item dinilai pada skala lima poin (1-5) (World Health Organization, 2019).

Tabel 3. 5

Komponen Kuesioner Quality of Life

No	Komponen	Sub-Komponen	No. Pernyataan
1	Kesehatan Fisik	1. Energi dan Kelelahan 2. Rasa Sakit dan Tidak Nyaman 3. Tidur dan Istirahat	1, 2, 3, 19, 30, 31, 32, 54
2	Psikologis	1. Citra dan Penampilan Tubuh 2. Perasaan Negatif 3. Perasaan Positif 4. Harga Diri	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 20, 34, 35, 36, 37, 52, 55, 57, 58

		5. Berpikir, Belajar, Memori dan Konsentrasi	
3	Tingkat Kemandirian	1. Mobilitas 2. Aktivitas Hidup Sehari-hari 3. Ketergantungan Pada Bahan Obat dan Bantuan Medis 4. Kapasitas Kerja	21, 34, 38, 59, 60, 61, 62, 63, 64
4	Hubungan Sosial	1. Hubungan pribadi 2. Dukungan Sosial 3. Aktivitas Seksual	22, 39, 40, 41, 42, 43, 51, 53
5	Lingkungan Hidup	1. Sumber Keuangan 2. Kebebasan, Keselamatan dan Keamanan Fisik 3. Perawatan Kesehatan dan Sosial: Aksesibilitas dan Kualitas 4. Lingkungan Rumah 5. Peluang Untuk Memperoleh Informasi dan Keterampilan Baru 6. Partisipasi Dalam Kegiatan rekreasi 7. Lingkungan Fisik (polusi/kebisingan/lalu lintas/iklim) 8. Transportasi	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 33, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 56
6	Spiritualitas	Keyakinan Agama Pribadi	65, 66, 67, 68

3.5 Prosedur Penelitian

Masalah, langkah awal dalam proses penelitian ini yaitu menentukan masalah penelitian. Seperti yang telah dijelaskan pada latar belakang di Bab I menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih rentan terhadap stress yang

berdampak terhadap penurunan *self-control* mereka, serta apabila dibandingkan dengan laki-laki partisipasi wanita dalam aktifitas fisik cenderung lebih rendah. Maka dari itu peneliti ingin mengatasi masalah tersebut salah satunya melalui latihan asana yoga.

Populasi, seperti yang telah diketahui bahwa mahasiswa cenderung lebih dibebani dalam masalah akademis yang berdampak terhadap penurunan tingkat psikologis dan fisiologis. Oleh karena itu, populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswi aktif Ilmu Keolahragaan. Setelah menentukan populasi, kemudian peneliti mencari data mahasiswa aktif Ilmu Keolahragaan bagian akademik fakultas untuk selanjutnya menentukan sampel.

Sampel, sebelum menentukan sampel, peneliti memilih mahasiswa yang sesuai kriteria sampel yaitu berjenis kelamin perempuan dan berusia 17-24 tahun. Apabila data tersebut telah dimiliki, maka proses selanjutnya yaitu menghubungi ketua kelas untuk meminta izin agar dapat bertemu dengan calon sampel.

Inform Concern, dalam pemberian *inform concern*, peneliti menemui calon sampel dengan waktu dan tempat yang telah disepakati sebelumnya. *Inform Concern* yaitu lembar persetujuan yang diberikan kepada calon sampel, apakah dia bersedia menjadi sampel penelitian atau tidak. Setelah pemberian *Inform Concern* dan bersedia menjadi sample, maka dilakukan Pre-test, yaitu tes sebelum dilakukan treatment.

Pre-Test, pada pre-test ini sampel dimohon untuk mengisi kuesioner *self-control* dan *quality of life* sebelum dilakukannya treatment. Pre-test ini bertujuan untuk mengambil data awal penelitian agar dapat terlihat terdapat peningkatan atau tidak setelah dilakukannya treatment terhadap *self-control* dan *quality of life*.

Treatment, bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang akan ditimbulkan, perlakuan yang diberikan adalah program latihan asana yoga sebanyak 16 kali pertemuan berdasarkan hasil rujukan dari jurnal Maddux, Daukantaité, & Tellhed, (2018) yang sama-sama meneliti mengenai yoga. Program latihan tersebut mengikuti prinsip latihan dasar FITT (*frequency, intensity, time* dan *type*). Program latihan yoga asana yang diberikan yaitu berupa gerakan *sun salutation* sebanyak 10x repetisi, *standing balance 3 pose* (*warrior 3, dancer pose* dan *tree pose*) masing-masing selama 30 detik dan 3 kali repetisi, *boat pose* selama 30 detik dan

3 kali repetisi, *supta badha konasana* dilakukan selama 3 menit dan *savasana/dead pose* selama 5 menit. Adapun program latihan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 6

Program Latihan Asana Yoga

Pertemuan	Program Latihan		Keterangan
	Gerakan	Repetisi/Waktu	
1-8	<i>Sun Salutation</i>	10x repetisi	<i>Warrior pose, dancer pose dan tree pose</i> dilakukan masing-masing dengan jeda istirahat
	<i>Warrior Pose</i>	3x 30 detik	
	<i>Dancer Pose</i>	3x 30 detik	
	<i>Tree Pose</i>	3x 30 detik	
	<i>Boat Pose</i>	3x 30 detik	
	<i>Supta Bada Konasana</i>	3 menit	
	<i>Savana/Dead Pose</i>	5 menit	
9-16	<i>Sun Salutation</i>	10x repetisi	<i>Warrior pose, dancer pose dan tree pose</i> dilakukan serangkaian tanpa jeda istirahat
	<i>Warrior Pose</i>	3x 30 detik	
	<i>Dancer Pose</i>	3x 30 detik	
	<i>Tree Pose</i>	3x 30 detik	
	<i>Boat Pose</i>	3x 30 detik	
	<i>Supta Bada Konasana</i>	3 menit	
	<i>Savana/Dead Pose</i>	5 menit	

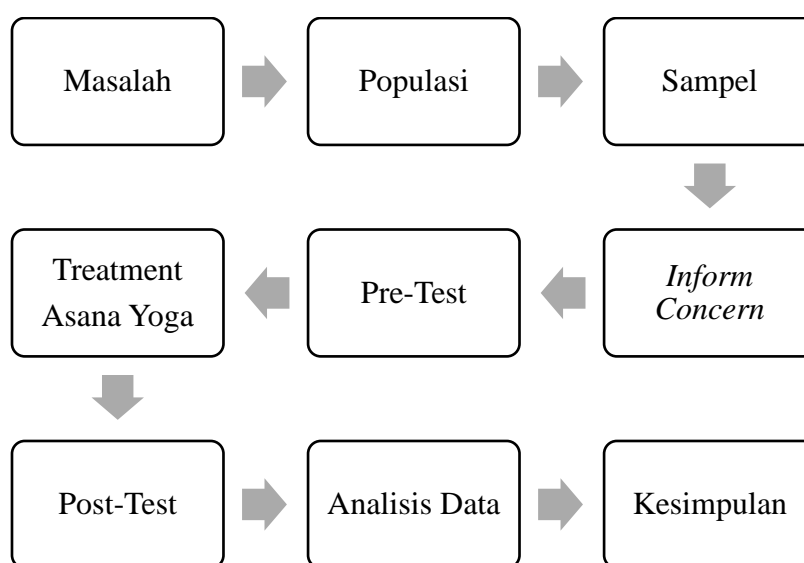
Post-test, pada post-test ini sampel diberikan kembali kuesioner *self control* dan *quality of life* seperti yang dilakukan pada pre-test. Hasil dari post-test ini sangat penting karena menentukan hasil akhir dari penelitian ini. Jika data sudah terkumpul dari hasil pre-test dan post-test, maka selanjutnya menginjak pada tahap analisis data.

Analisis Data, pada tahap ini peneliti melakukan analisis terhadap hasil pre-test dan post-test yang diperoleh sebelum dan setelah dilakukan treatment. Data tersebut kemudian diolah dan dianalisis dalam bentuk statistik. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *paired sample t-test* untuk melihat apakah latihan asana yoga berpengaruh terhadap peningkatan *self-control* dan *quality of*

life, serta menggunakan analisis data *independent sample t-test* untuk melihat perbedaan pengaruh latihan asana yoga terhadap kedua variabel.

Kesimpulan, setelah mendapatkan hasil data yang telah dianalisis, selanjutnya peneliti menyimpulkan hasil penelitian tersebut secara terperinci dan jelas. Merumuskan simpulan hasil analisis data akan memberikan kesimpulan penelitian yang merupakan kegiatan akhir penelitian.

Secara keseluruhan, alur yang ditempuh peneliti sejak tahap awal sampai simpulan seperti bagan berikut ini yang merupakan hasil adaptasi dari alur penelitian Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, (1993):



Gambar 3. 1

Langkah-langkah Penelitian

3.6 Analisis Data

Pertama-tama data dianalisis menggunakan analisis data *Paired Sample t-Test* dan *2-Related Sample* untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan asana yoga terhadap peningkatan *Self Control* dan *Quality of Life*. Kemudian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan *self-control* dan *quality of life* dianalisis menggunakan *independent sample t-test*. Dalam pengolahan data dibantu dengan menggunakan *Statistical Product for Social Science* (SPSS) seri 23. Adapun langkah pengolahan tersebut yaitu uji asumsi statistik. Uji asumsi statistik merupakan tahapan pengolahan data melalui rumus-rumus statistik dengan tujuan akhirnya menjawab rumusan masalah penelitian.

1) Statistika Deskriptif

Statistika deskriptif ini hanya digunakan untuk menggambarkan data. Ada dua macam metode dasar di dalam statistik deskriptif, antara lain numerik dan grafis. Metode numerik dapat dipakai dalam menghitung nilai statistik dari sekumpulan data misalnya *mean* dan *standar deviasi*. Statistik numerik ini akan memberikan informasi mengenai rata-rata serta informasi rinci mengenai distribusi data. Sedangkan metode grafis lebih sesuai dibandingkan dengan metode numerik untuk mengidentifikasi pola-pola tertentu dalam data, dilain pihak, pendekatan numerik lebih tepat secara subjektif.

2) Uji Normalitas

Uji normalitas diperlukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Shapiro-Wilk*, karena jumlah sampel yang digunakan dari penelitian ini kurang dari 50 orang. Untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak dapat dilihat dari nilai sig., jika nilai sig. > 0.05 itu menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal, dan apabila nilai sig. < 0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

3) Uji Homogenitas

Tujuan dari uji homogenitas yaitu untuk menguji apakah variansi dari kedua data sama atau tidak. Uji homogenitas diperlukan ketika kita membaca data hasil uji perbandingan. Ketentuan dalam uji homogenitas sama dengan uji normalitas, yaitu jika nilai sig. > 0.05 maka data tersebut bersifat homogen, akan tetapi sebaliknya, jika nilai sig. < 0.05 maka data tersebut tidak bersifat homogen.

4) *Paired Sample t-Test*

Uji ini digunakan apabila data berdistribusi normal yang bertujuan untuk menguji ada tidaknya perbedaan *mean* untuk kelompok yang berpasangan, yaitu subyeknya sama tetapi mengalami dua pengukuran atau perlakuan berbeda. Dalam uji ini kita dapat mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil antara pre-test dan post-test. Apabila hasil dari post-test tersebut lebih baik, hal tersebut menunjukkan bahwa hasil dari treatment berhasil atau dalam kata lain terdapat peningkatan. Begitupun sebaliknya, apabila hasil pre-test lebih baik

dari hasil post-test, maka dapat dikatakan hasil dari treatment tersebut tidak terdapat perubahan atau peningkatan. Syarat melakukan uji *paired sample t-test* yaitu data harus bertipe interval ataupun rasio. Berikut ketentuan dalam uji *paired sample t-test*: jika nilai sig. atau p-value > 0.05 maka data dinyatakan tidak terdapat perbedaan. Sebaliknya jika nilai sig. < 0.05 maka data dinyatakan terdapat perbedaan.

5) *2-Related Samples*

Jika hasil data tidak berdistribusi normal, maka alternative lain dalam menguji perbedaan yaitu dengan menggunakan *2-related samples* atau dengan uji *Wilcoxon*. Pada uji data *2-related samples* sama saja dengan uji *data paired sample t-test*, hanya aja uji ini digunakan ketika data tidak berdistribusi normal. Dalam menentukan uji kebermaknaannya pun sama dengan uji *paired sample t-test*.

6) *Independent Sample t-Test*

Uji ini digunakan jika data berdistribusi normal. *Independent sample t-Test* merupakan uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui apakah perbedaan *mean* atau rerata yang bermakna antara 2 kelompok bebas yang berskala data interval/rasio. Uji komparatif dalam penelitian ini yaitu membandingkan hasil dari kedua variabel. Apakah dengan latihan asana yoga itu lebih efektif dalam peningkatan *self-control* atau *quality of life* seseorang. Jika data homogen maka analisis uji T menggunakan asumsi bahwa varian sama (*equal variance assume*), jika data tidak homogen maka analisis data uji T menggunakan asumsi bahwa varian tidak sama (*equal variance not assume*). Akan tetapi pada uji ini hanya dilakukan jika hasil treatment memang berpengaruh terhadap kedua variabel. Jika salah satu variabel tidak terdapat peningkatan yang signifikan, maka uji ini tidak harus dilakukan. Dalam hal menyatakan hasil analisis pada independent sampel t-test, ketentuannya sama dengan paired sampel t-test bahwasanya jika nilai sig. < 0.05 maka data tersebut terdapat perbandingan, begitupun sebaliknya.